**Министерство труда и социального развития Омской области**

**Бюджетное образовательное учреждение Омской области**

**дополнительного профессионального образования**

**"Центр профессиональной ориентации и психологической поддержки населения"**

**Вижу цель – не замечаю препятствий**



**(Памятка для старшеклассников)**

**Омск - 2014**

**Дорогой Друг!**

***Цель*** *в жизни - это то, что должно быть у каждого. Это то, что вдохновляет, наполняет жизнь смыслом, делает ее насыщенной и интересной.*

***Умение ставить цели****- это одно из главных качеств успешного человека.*

*Наши рекомендации помогут тебе приобрести это умение, стать активным, самостоятельным и уверенным в себе. На страницах памятки ты увидишь место для записей, куда можешь внести все свои мысли по постановке целей.*

*Желаем интересного прочтения!*

 **Грамотная постановка цели – это уже залог успеха.** Чтобы научиться грамотной постановке цели, нужно чётко знать, зачем эта цель тебе нужна, чего ты хочешь таким образом достичь. Мысленно ответь на вопросы: что я хочу иметь? Что я хочу делать? Кем я хочу стать?

**Запиши ответы и сформулируй цель.** У записанной в подробностях цели шансов стать реализованной значительно больше. Сформулированная цель придаёт уверенность и делает каждый следующий шаг осмысленным. Цель должна быть сформулирована через фразу: "я буду делать…". Например: "Я буду использовать свое время на чтение книг, изучение английского языка, обучение навыкам общения, это пригодиться мне для будущей профессии".



\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

****

**Цель должна быть реальной.** Не стоит ставить цель, которая для тебя не является достижимой. Например, полет на луну может все-таки и реальная цель, но вряд ли достижима. Результат, которого ты хочешь достичь, должен быть контролируемым. "Я хочу, чтобы кончился дождь" – эта цель не совсем правильна, так как от тебя она не зависит. Лучше сказать "Что я могу сделать, чтобы не промокнуть?" - взять с собой зонт, переждать непогоду, надеть водоотталкивающий плащ. Еще пример правильной формулировки цели "Я хочу стать дизайнером". И за ним следует вопрос: "Как я могу это сделать?"

**Если цель крупная разбей ее на подцели.** Бывает, что цель большая и для того чтобы ее легче и эффективней достичь следует разбить ее на более мелкие подцели, составить поэтапный план ее достижения. Каждая подцель будет небольшим шажком к большой цели. Достигнув одной промежуточной цели, ты будешь испытывать удовлетворение и желание идти дальше.



\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**У цели должны быть временные рамки.** Если ты сформулировал цель, то обязательно нужно установить сроки, за которые ты ее достигнешь. Иначе процесс достижения может превратиться в бессрочный проект. Например, определи для себя, что до 1 декабря 2016 года ты изучишь английский язык, и иди к тому, чтобы достигнуть этой цели к назначенному времени.

**Возможности и средства.**Ответь на вопросы: что ты уже имеешь для достижения  результата? Сколько времени ты можешь выделить ежедневно для  этого? К кому из знакомых  ты можешь обратиться за помощью или консультацией? Где ты будешь заниматься осуществлением своего плана? Сделав это, ты сможешь определить, какие возможности у тебя есть, и какие средства ты будешь использовать для достижения цели.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_



**Преграды.** Подумай, что может помешать тебе, достигнуть поставленной цели (недостаток времени, недостаток опыта, недостаток знаний)? Как ты будете справляться с этими препятствиями? Запиши свои варианты рядом с целями.



\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Последствия.** Любая цель – это изменения в жизни. Представь, как изменится твоя жизнь, когда ты достигнешь результата? Что ты получишь? С чем расстанетесь навсегда? Ты готов к этим изменениям? Если не готов, пересмотри цель, измени ее формулировку, внеси коррективы. Это очень важно, так как если ты не готов что-то терять во время движения к цели, это не будет давать тебе достичь результата.



\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

****

**Визуализируй достижение цели**. Представь, что ты уже достиг цели. Постарайся как можно детальней увидеть результат. Что ты ощущаешь в этот момент? Нравятся ли тебе твои ощущения?

**Начало.** Без старта нет  и финиша, то есть – нет результата. Стартуй! И чем быстрее ты это сделаешь (например, в течение 48 часов), тем легче, лучше и эффективнее будешь двигаться дальше.

*Только ты можешь сформировать свой успех, поскольку первый шаг к достижению желаемого сделан. Не поддавайся лени, ведь только тот, кто работает, получает результат.*

*Удачи тебе! Ставь перед собой положительные цели и стремись к их достижению!*

Если тебе нужна помощь в выборе профессии ты можешь обратиться по адресу:

**644001 г. Омск, ул. Куйбышева, 69**

или позвонить по телефону: **36-15-97**

E-mail: **prof\_center@omskmintrud.ru**

Наш сайт: **www.omprofcentr.ru**